శ్రీ దిగ్విజయ రామో విజయతే

ప్రమోదమాలా ద్వితీయ పుష్పము

యజుర్వేద త్రికాల సంధ్యావందనము

(యజ్ఞోపవీతధారణ సహితము)



ప్రకాశకులు

ప. వేదవ్యాసాచార్య - శ్రీ ఉత్తరాదిమఠము

హైదరాబాదు

శ్రీ దిగ్విజయ రామో విజయతే

ప్రమోదమాలా ద్వితీయ పుష్పము

యజుర్వేద త్రికాల సంధ్యావందనము

(యజ్ఞోపవీతధారణ సహితము)

ఆది : రవి

సోమ : ఇందు

మంగ : భౌమ

బుధ : సౌమ్య

గురు : గురు

శుక్ర : భార్గ

శని : మంద

ప్రకాశకులు

ప. వేదవ్యాసాచార్య - శ్రీ ఉత్తరాదిమఠము

హైదరాబాదు

అర్పణము

ఈ సంధ్యావందనము విధి మొదటి కర్తవ్య కర్మ అయి నందు వలన ఇకముందు చేసే కర్తవ్య కర్మలు ఎన్ని ఉన్నను ఋగ్వేద త్రికాల సంధ్యావందనమును అర్పించిన రీతిగా, ఈ యజుర్వేద త్రికాల సంధ్యావందనమును ద్వితీయ (రెండవ) పుష్పముగా భావించి, చేసిన విద్యుక్త కర్మకైనను సరియైన ఫలము గురు ద్వారా లభించుచున్నది. అందువలన గురు పరమానుగ్రహము పొందుటకుగాను, నా స్వరూపోద్ధారకులు, జగద్గురువులు, శ్రీ మధ్వాచార్య మూల సంస్థానాధీశులు శ్రీ ఉత్తరాది మఠాధీశులు అయిన **శ్రీ 1008 శ్రీ** సత్య ప్రమోద **తీర్థులవారికి**, వారి యొక్క యాభై సంవత్సరముల పీఠారోహణ **సంధర్భమున** కామధేను ఉపాసకులు, కామధేను ప్రత్యక్షీ **కరించుకొన్నట్టి శ్రీ 1008 శ్రీ** సత్య నిధి **తీర్థుల** వారి దివ్య **సన్నిధియందు** భక్తి శ్రద్ధా పూర్వకముగా, అనంత శిరస్సాష్టాంగ దండ ప్రమాణ పూర్వకముగా అర్పించబడినది.

ప. వేదవ్యాసాచార్య
శ్రీ ఉత్తరాది మఠము, హైదరాబాదు

ఆశీర్వాదము

అత్యావశ్యక కర్మయైన ఈ సంధ్యావందన విధిని **శ్రీయుత** కుష్టిగి గోపాలకృష్ణగారు తమ పూజ్య తండ్రిగారైన కీ.శే. కుష్టిగి నారాయణాచార్యులవారి చిరస్మరణార్థముగా చేయించిరి. ఈ ముద్రణను అందమైన అక్షరములతో సరియైన సమయములో వ్యాపార దృష్టిని తలంచక ముద్రించి అందజేసిన టీకా ప్లాస్టిక్ ఇండస్ట్రీస్, మలకపేట్ అధినేత శ్రీయుత యం. జయతీర్థగారికి నా హృత్పూర్వక అభినందనలను తెలుపుచూ వీరందరికి శ్రీహరి సకల శ్రేయోభాగ్యములను సమకూర్చునని సంతోషముతో వ్యక్తపరచుచున్నాను.

శ్రీ ధాతృ నామ సంవత్సరము
పౌష కృష్ణ అష్టమి
కర్నూలు

ప. వేదవ్యాసాచార్య
01-02-1997

తొలి పలుకులు

వేదమునందు "అహరహః సంధ్యాముపాసీత" "యః సంధ్యాముపాసతే బ్రహ్మైవ తదుపాసతే" "కుర్యాదన్యం నవాకుర్యాత్ మైత్రోబ్రాహ్మణ ఉచ్యతే" అని సంధ్యావందన విధిని అవశ్యముగా చేయవలసినదిగా చెప్పబడినది.

"యావంత స్యాం వికర్మస్థాన్ పృథివ్యాం బాలిశాద్విజాః తేషాం పావిత్ర్య సిద్ధ్యర్థం సంధ్యాసృష్టా స్వయంభువా" అను ప్రమాణానుసారముగా శ్రీహరి చేత చతుర్ముఖ బ్రహ్మకు తొలిసారిగా ఉపదేశింపబడినటువంటి కర్తవ్య కర్మ ంధ్యావందనము. అందువల్ల ఈ సంధ్యావందనము సాంప్రదాయికముగా ంపరగా ప్రాప్తమైనది. "మౌంజీ బంధన మారభ్య సాయం ప్రాతశ్చకాలయోః ్యాహ్నేపిచకర్తవ్యం సంధ్యావందనమిష్టదం" అని ప్రమాణములో చెప్పబడి ందు వల్ల ఉపనయన సంస్కారము మొదలు ఆమరణాంతరము చేయవలసిన విధిగా చెప్పబడినది. "సంధ్యాహీనో అశుచిర్నిత్యం అనర్హః సర్వకర్మసు, యదన్యత్ కురుతే కర్మ నతస్యఫలభాగ్భవేత్" సంధ్యావందనము చేయకుండగా మరి ఏ ఇతర కర్మలను ఆచరించినను ప్రయోజనము ఉండదు. ప్రత్యవాయము కలుగును. అందువల్ల ఇటువంటి సంధ్యావంతనమును ఎప్పుడు విడువరాదు. జాతాశౌచ, మృతాశౌచ (పురుటి మైల) వచ్చినప్పుడు కూడా విడువరాదు. "నత్యజేత్ సూతకే కర్మ బ్రహ్మచారీ స్వకంక్వచిత్" అని అటువంటి పురుటి మైల ప్రసంగములలో కూడా ఆర్ఘ్య ప్రదానము వరకు అవశ్యముగా చేసి, మిగతాది మౌనముగా మనస్సు లోనే అనుకొని కర్మ పూర్తిచేసి తీరవలసినదిగా యున్నది.

సంధ్యావందనమును ప్రాతఃకాలము సూర్యోదయమునకు ముందుగా నక్షత్రములు కనుపించుచుండగా ప్రారంభించి, సూర్యోదయము అగు వరకు గాయత్రీ చేయువలెనని మరియు మధ్యాహ్నమునందు శిరస్సుమీద సూర్యు డున్నప్పుడు, సాయంకాలము సూర్యుడు అస్తమించు సమయమున చేయ వలయును.

ఉదయము ప్రాతః సంధ్యా వందనమును తూర్పు ముఖముగాను, మధ్యాహ్నమునందు కూడ తూర్పు ముఖముగాను, సాయంకాలము ఉత్తర ముఖముగాను కూర్చొని, అర్ఘ్య ప్రదానము పశ్చిమ (పడమర) దిశగా చేసి ఆ తరువాత మరల ఉత్తర దిశగా చేయవలయును. సంధ్యావందనము చేయుటకు స్థల విశేషములు - గృహేత్వేకగుణాసంధ్యా గోష్ఠే దశగుణాస్మృతా శత సాహస్రికా నద్యాం అనంతా విష్ణు సన్నిధౌ అని దేవుడి సన్నిధానములో చేసినట్లయితే అనంత పుణ్య ప్రదము. తైత్తరీయ బ్రాహ్మణమునందు - "ఉద్యంతమస్తం యంత మాదిత్యమభిధ్యాయన్ కుర్వన్ బ్రాహ్మణో విద్యాన్ సకలంభద్రమశ్నుతే" అని సంధ్యావందనాన్ని ఆచరించడము వలన సకల శ్రేయస్సు సమకూరును. మరియు ప్రమాణాంతరమునందు- "సంధ్యాముపాసతే యేతు సతతం శంసిత వ్రతాః విధూత పాపాస్తే యాంతి బ్రహ్మలోకం సనాతనం" అని మహాఫలమును చెప్పబడినందువలన అవశ్యముగా సంధ్యావందనమును కర్తవ్య విధిగా తలచి. ఆచరించి శ్రీహరి కృపా కటాక్షమును పొందుదురు గాక అని ఆశించుచున్నాము.

ప. వేదవ్యాసాచార్య
శ్రీ ఉత్తరాదిమఠము
హైదరాబాదు.

॥ శ్రీ దిగ్విజయ రామో విజయతేతరామ్ ॥

॥ గోపీ చందన నామముద్రాధారణ విధి ॥

ఆచమ్య ప్రాణానామయమ్య దేశ కాలౌ సంకీర్త్య ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ విష్ణుప్రేరణయా శ్రీ విష్ణుప్రీత్యర్థం శ్రీ బింబభూతస్య హరేః తద్దేహాలంకార సాధన విష్ణు చిహ్నిత తత్వ సిద్ధి ద్వారా గోపీ-చందనాభిమాని మన్మథాంతర్యామి శ్రీ వరాహాత్మక (శుక్ల పక్షే కేశవాది ద్వాదశ మూర్త్యాత్మక, కృష్ణ పక్షే సంకర్ష-ణాది ద్వాదశ మూర్త్యాత్మక) శ్రీ ముద్రాభిమాని శ్రీ దుర్గ-అంతర్యామి కృద్ధోల్కాది పంచమూర్త్యాత్మక శ్రీ లక్ష్మీ-నారాయణ ప్రీత్యర్థం గోపీ చందన తిలకాయుధ, చక్రాది-పంచ ముద్రాధారణం కరిష్యే

॥ గోపీ చందన మహిమా ॥

యస్మిన్గృహే తిష్ఠతి గోపి చందనం భక్త్యాలలాటే మనుజో బిభర్తి।
తస్మిన్గృహే తిష్ఠతి సర్వదాప్రభుః శ్రియార్చితః కంసనిషూదనోహరిః॥

క్రియావిహీనం యది మంత్రహీనం సద్భావహీనం యది మంత్రవర్జితం।
ధృతం లలాటే యది గోపిచందనం ప్రాప్నోతి యత్పుణ్యఫలం తదక్షయం॥

యస్యాంతకాలే ఖలు గోపి చందనం బాహ్వోర్లలాటే హృది మస్తకేవా।
ప్రయాతిలోకం కమలాసనస్య గోబాలఘాతీ యది బ్రహ్మాహా భవేత్॥

గోపీ చందన ధారణ విధిః

ఆచమనము చేసి సంకల్పము చేయవలెను. శుక్లపక్షమునందు 'కేశవాది' అని చెప్పవలెను. కృష్ణ పక్షము నందు 'సంకర్షణాది' అని చెప్పవలెను.

గోపీ చందనము ధారణము ముందు సుదర్శన తీర్థముతోగాని లేదా నీళ్ళతో గాని గోపీ చందనమును మర్దనము (అనగా అరచేతిలో రుద్దవలయును). ఎడమ అరచేతిలో నీళ్ళు వేసుకొన్నపుడు 'ఇమంమేగంగేయమునే' అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చరింపవలయును.

'విష్ణోర్నుకం' అను మంత్రముచేతను, 'తత్సవితుః' అను మంత్రము చేతను, 'ఓం నమో నారాయణాయ' అను మంత్రము ఎడమ అరచేతిలో రుద్దుకొన్నటువంటి గోపీచందన గంధమును కుడి అరచేతి పైగ మూసి, మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ అభిమంత్రణ చేయవలయును.

నామధారణ విధానము

1) ముక్కు పై భాగమునుండి ముఖ పై భాగము వరకు - దండాకారముగా చూపుడు వ్రేలుతో శుక్ల పక్షములో కేశవాయనమః అనియు కృష్ణ పక్షములో సంకర్షణాయనమః అనియు ధారణ చేయవలయును.

2) కడుపు మధ్య భాగములో దీపాకారముగా 'నారాయణాయనమః' అని శుక్లపక్షములో; కృష్ణ పక్షములో వాసుదేవాయనమః ఈ రీతిగా ముందు కూడా అనుకోవలెను.

3)	హృదయమునందు	పద్మాకారముగా	మాధవాయనమః
4)	కంఠ మధ్యభాగమునందు	దండాకారముగా	గోవిందాయనమః
5)	కడుపు కుడిభాగమునందు	దీపాకారముగా	విష్ణవేనమః
6)	కుడి భుజమునందు	వేణుపత్ర ఆకారముగా	మధుసూదనాయనమః
7)	కంఠ కుడిభాగమునందు	దండాకారముగా	త్రివిక్రమాయనమః
8)	కడుపు ఎడమభాగమునందు	దీపాకారముగా	వామనాయనమః
9)	ఎడమ భుజమునందు	వేణుపత్రాకారముగా	శ్రీధరాయనమః
10)	కంఠ ఎడమభాగమునందు	దండాకారముగా	హృషీకేశాయనమః
11)	వీపుమీద వెన్నెముక క్రిందిభాగమునందు	దండాకారముగా	పద్మనాభాయనమః
12)	కంఠం వెనుకభాగమున	దండాకారముగా	దామోదరాయనమః

తరువాత హృదయ కుడి భాగమునందు దీపాకారముగా నందకాయనమః అనియు, శిరస్సునందు వాసుదేవాయనమః అని దండాకారముగా ధరించుట సాంప్రదాయము

గోపీ చందన ప్రార్థనా ॥

గోపీ చందన పాపఘ్న విష్ణోర్దేహ సముద్భవ।
చక్రాంకిత నమస్తుభ్యం ధారణాన్ముక్తిదోభవ॥

ఇమం మే గంగే యమునే సరస్వతి శుతుద్రిస్తోమం పచతా పరుష్ణ్యా।
అసిక్న్యా మరుద్వృధే వితస్తయార్జీకీయే శృణుహ్యా సుషోమయా॥

విష్ణోర్నుకం వీర్యాణి ప్రవోచంయః పార్థివాని విమమేరజాంసి।
యోఅస్కభాయదుత్తరం సధస్థం విచక్రమాణస్త్రేధోరుగాయః॥

అతోదేవా అవంతునో యతో విష్ణుర్విచక్రమే।
పృథివ్యాసప్తధామభిః॥

తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి।
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

॥ ఓం నమో నారాయణాయ ॥

॥ ముద్రా ధారణ విధి ॥

॥ చక్రముద్రా ప్రార్థనా ॥

సుదర్శన మహాజ్వాల కోటి సూర్యసమప్రభ।
అజ్ఞానాంధస్య మేనిత్యం విష్ణోర్మార్గం ప్రదర్శయ॥

॥ శంఖ ముద్రా ॥

పాంచజన్య నిజధ్వానధ్వస్త పాతక సంచయ।
పాహిమాం పాపినం ఘోరం సంసారార్ణవ పాతినం॥

॥ గదా ముద్రా ॥

బ్రహ్మాండ భువనారంభ మూలస్తంభో గదాధరః।
కౌమోదకీకరే యస్యతం నమామి గదాధరం॥

॥ పద్మముద్రా ॥

సంసార భయభీతానాం యోగినామభయప్రదః।
పద్మ హస్తేన యోదేవో యోగీశం తం నమామ్యహం॥

॥ నారాయణ ముద్రా ॥

నారాయణ నమస్తే స్తు నామముద్రాంకితం నరం।
దృష్ట్వైవ లభతే ముక్తిం చండాలో బ్రహ్మ ఘాతకః॥

॥ నమో ముద్రాభ్యః ॥

॥ శ్రీ గురుభ్యో నమః ॥ శ్రీ వేద వ్యాసాయనమః

ముద్రా ధారణ విధి

ఎడమ అరచేతిలో రుద్దిన (మర్దించిన) గోపీచందనములో ముద్రలు అద్ది ముద్రాధారణ చేయవలెను.

1. చక్రముద్రను — కడుపు మీదున్న మధ్య నామము మీద క్రింది నుంచి పై వరకు - 5, కుడి నామము ప్రక్కన కడుపుమీద - 2, హృదయపద్మ నామము మధ్య - 3, ప్రక్కన - 2, హృదయము నందు ఉన్న కుడినామము (నందకము) మీద - 3, కుడి భుజము నామము ఇరువైపుల ఒకటి చొప్పున - 2, కుడి కంఠము నామము మీద - 1, ఎడమ భుజ నామము క్రింద - 1, వీపు నామము మీద - 2, శిరస్సు మీద - 1, కుడి కణతకు - 1 (మొత్తం - 22)

2. శంఖ ముద్రను — ఎడమ కడుపు భాగమున - 2, హృదయ నామమునకు ఎడమ భాగము నందు క్రింది నుంచి పైకి - 3, ఎడమ భుజ నామమునకిరువైపుల 1 చొప్పున - 2, ఎడమ కంఠము నందు - 1, ఎడమ కణతకు - 1, కుడి భుజనామము క్రింద - 1, వీపు నామము ఎడమ వైపు - 1 (మొత్తం 11)

3) గదా ముద్రను — ముఖము లలాట నామమును పై నుంచి క్రింది వరకు వస్త్రముతో ఛిద్రముగా చేయవలెను. ఇట్లు చేసుకొన్న తరువాత ముఖము నందు - 1, ఎడమ కంఠము నందు - 1, ఎడమ హృదయమునందు - 1, ఎడమ కడుపు భాగము నందు - 1, ఎడమ భుజమునకిరువైపుల 1 చొప్పున - 2 (షరా శంఖ ముద్ర క్రిందుగా గదాముద్ర భుజమునందు వేసికొనవలయును) (మొత్తం - 6)

4) పద్మ ముద్రను — హృదయనామమున కిరువైపుల 1 చొప్పున - 2, నందకనామమునకు ప్రక్కన - 2, కుడి కడుపు భాగమున - 1, కుడి కంఠము నందు - 1 (మొత్తం - 6)

5) నారాయణ ముద్రను — ముఖమునందు - 8, కంఠము నాలుగువైపుల 1 చొప్పున - 4, ఎడమభుజ నామము క్రింద - 4, కుడిభుజ నామముక్రింద - 4, కడుపు నామ మధ్యన - 3, ఇరువైపుల - 2, హృదయనామ మధ్యన - 3, ఇరువైపుల - 2, నందకనామముమీద - 2, వీపుమీద - 1, శిరస్సుమీద - 1 (మొత్తం - 34)

ఈ రీతిగా ముద్రాధారణ చేసిన తరవాత ముద్రల మీద నీళ్ళు వేసి ఆ నీళ్ళను శిరస్సు మీద ప్రోక్షించుకొనవలయును. (నమోముద్రాభ్యః అను మంత్రముచే) ఆ తరవాత ముద్రలను కడిగి పళ్ళెములోగాని డబ్బాలో గాని పెట్టవలయును. ఎప్పుడు క్రింద ఉంచరాదు.

(ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని కుడిచేతి బొటనవ్రేలుతో అందలి నీళ్ళను తలపై క్రింది మంత్రముతో **చల్లుకొనవలెను)**

॥ అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతో పివా
యఃస్మరే త్పుండరీ కాక్షం సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః ॥

ఆచమ్య :-

అథ ఆచమనమ్ ఓం కేశవాయ స్వాహా ॥1॥ ఓం నారాయణాయ స్వాహా ॥2॥
ఓం మాధవాయ స్వాహా ॥3॥ గోవిందాయ నమః ॥4॥ విష్ణవే నమః ॥5॥
మధుసూదనాయనమః ॥6॥ త్రివిక్రమాయనమః ॥7॥ వామనాయనమః ॥8॥
శ్రీధరాయనమః ॥9॥ హృషీకేశాయనమః ॥10॥ పద్మనాభాయనమః ॥11॥
దామోదరాయనమః ॥12॥ సంకర్షణాయనమః ॥13॥ వాసుదేవాయనమః ॥14॥
ప్రద్యుమ్నాయనమః ॥15॥ అనిరుద్ధాయనమః ॥16॥ పురుషోత్తమాయనమః ॥17॥

అధోక్షజాయనమః ॥18॥ నారసింహాయనమః ॥19॥ అచ్యుతాయనమః ॥20॥
జనార్ధనాయనమః ॥21॥ ఉపేంద్రాయనమః ॥22॥ హరయేనమః ॥23॥
శ్రీ కృష్ణాయనమః ॥24॥

సంధ్యావందన విధి

ఆచమనము -

ఆచమనానికి వేరే నీళ్ళు, ప్రోక్షణాదులకు వేరే నీళ్ళు రెండు వేరువేరుగా పెట్టుకోవలయును. ఆచమన నీళ్ళయందు కుడి నడిమి వ్రేలు (మధ్య మాంగులి)తో త్రిభుజమును వ్రాసి ఓంకారమును మధ్యన వ్రాసి ఆ తరువాత ఆచమనము చేయవలయును.

ఆచమన విధానము -

నీళ్ళు ఒక ఉద్ధరిణి అనగా మినుము గింజ మునుగు ప్రమాణము మాత్రము ఉండవలయును. అరచేతి (కుడి) చివరి భాగము అనగా మణ బంధ అగ్ర భాగమునుండి మాత్రము ఆచమనము చేయవలయును. కేశవాయస్వాహా - నారాయణాయస్వాహా - మాధవాయస్వాహా మూడు మాట్లు మాత్రము నీళ్ళు పుచ్చుకోవలయును (క్రింది పెదవికి తగిలించి నోటిలో వేసికొనవలెను).

ఆచమనము తరవాత -

గోవిందాయనమః కుడిచేతిలో నీళ్ళు వేసికొని వదలవలెను.
విష్ణవేనమః ఎడమ అరచేతిని కుడి అరచేతిచే వ్రేళ్ళ వరకు తాకవలెను.
మధుసూదనాయనమః ముక్కు క్రిందిగా పై పెదవి తాకవలెను.
త్రివిక్రమాయనమః క్రింది పెదవి క్రింద తాకవలెను.
వామనాయనమః కుడి కపాలమును తాకవలెను. శ్రీధరాయనమః ఎడమ కపాలమును తాకవలెను.
హృషీకేశాయనమః చేతులు జోడించవలెను.
పద్మనాభాయనమః రెండు మోకాళ్ళను తాకవలెను.
దామోదరాయనమః శిరస్సును తాకవలెను.
సంకర్షణాయనమః ముక్కు క్రింది భాగము పై పెదవి పై భాగమును తాకవలెను.
వాసుదేవాయనమః ముక్కు కుడి భాగమును తాకవలెను.
ప్రద్యుమ్నాయనమః ముక్కు ఎడమ భాగమును తాకవలెను.
అనిరుద్ధాయనమః కుడి కన్నును తాకవలెను. పురుషోత్తమాయనమః ఎడమ కన్నును తాకవలెను.
అధోక్షజాయనమః కుడి చెవిని తాకవలెను. నారసింహాయనమః ఎడమ చెవిని తాకవలెను.
అచ్యుతాయనమః బొడ్డును తాకవలెను. జనార్ధనాయనమః వక్షస్థలమును తాకవలెను.
ఉపేంద్రాయనమః శిరస్సును తాకవలెను.
హరయేనమః కుడిభుజమును తాకవలెను. శ్రీ కృష్ణాయనమః ఎడమ భుజమును తాకవలెను.

అథ ప్రాణాయామః -

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః। పరమాత్మా దేవతా। దైవీ గాయత్రీ ఛందః। ప్రాణాయామే వినియోగః॥ ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥ ఓం ఆపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్॥

ప్రాణాయామము మూడు విధములు.

1. పూరకము :- వాయువును పీల్చుట (4 సెకండ్లు)
2. కుంభకము :- వాయువును పీల్చి నిశ్చలముగ నుండుట (36 సెకండ్లు)
3. రేచకము :- శ్వాసను వదులుట (8 సెకండ్లు)

ముందు కుడి ముక్కు నుండి గాలిని వదలి ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చి ఊపిరిని పట్టి "భూర్భువ స్వరోం" అను వరకు మంత్రమును మనస్సులో ఉచ్చరించవలెను. తరువాత కుడి ముక్కుతో గాలిని వదల వలెను. ప్రాణాయామాన్ని బ్రహ్మచారులు సన్యాసులు ఓంకార ముద్రతో అనగా బొటన వ్రేలిచేత కుడి ముక్కును, ఉంగరపు వ్రేలితోను, చిటికెన వ్రేలుతోను ఎడమ ముక్కును, చూపుడు వ్రేలుతో ముక్కు పై భాగమున ఉంచి చేయవలయును.

గృహస్థులు వానప్రస్థులు ప్రణవ ముద్రతో అనగా అయిదు వ్రేళ్ళతో ముక్కు చివరను పట్టుకొని చేయవలయును.

సంకల్పః -

శ్రీమద్భగవతో మహాపురుషస్య విష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే శ్రీ శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమ చరణే భరతవర్షే భరతఖండే జంబూద్వీపే దండకారణ్యే దేశే గోదావర్యాః దక్షిణే తీరే శాలివాహన శకే బౌద్ధావతారే రామక్షేత్రే అస్మిన్ వర్తమానే .... సంవత్సరే .... అయనే .... ఋతౌ .... మాసే .... పక్షే .... తిథౌ .... వాసరే .... నక్షత్రే

.... యోగె .... కరణే ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ భారతీరమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ విష్ణు ప్రేరణయా శ్రీ విష్ణు ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యాముపాసిష్యే॥

అయా రోజుల తిథి, వార, నక్షత్ర, యోగ, కరణములను ఉచ్ఛరించి 'కరిష్యే' అని నీళ్ళు వదలవలెను

మార్జనమ్ -

ఆపోహిష్ఠేతి తృచస్య మంత్రస్య సింధు ద్వీప ఋషిః। ఆపో దేవతా। దైవీగాయత్రీ ఛందః। మార్జనే వినియోగః॥

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతన। మహేరణాయ చక్షసే ॥1॥

యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివ మాతరః ॥2॥

తస్మా అరంగ మామవః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః ॥3॥

ఆచమనము కాకుండ వేరే నీళ్ళను ఉద్ధరిణలో తీసికొని తులసికాష్ఠముతోగాని, తులసీ (నిర్మాల్య) దళముతోగాని, ప్రోక్షణము (చెల్లుకోవలెను) చేసుకోవలెను. లేదా కుడి అంగుష్ఠ మధ్యమాంగుళీయముతో మర్దనము చేసుకోవలెను. 9 మంత్రములను - 1. మోకాలు ప్రదేశంలో, 2. శిరస్సు, 3. హృదయము, 4. హృదయము, 5. శిరస్సు, 6. మోకాళ్ళు, 7. శిరస్సు, 8. హృదయము, 9. శిరస్సు చోట్ల చెల్లుకోవలెను.

జలాభిమంత్రణమ్ -

సూర్యశ్చేత్యస్య మంత్రస్య హిరణ్య గర్భ ఋషిః। సూర్య మామన్యు మన్యుపతి రాత్రయోదేవతా। ప్రకృతీ పురుషశ్ఛందః। జలాభి మంత్రణే వినియోగః॥

ఓం సూర్యశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః। పాపేభ్యో-
రక్షంతాం। యద్రాత్ర్యా పాపమకార్షం। మనసా వాచాహస్తాభ్యాం।
పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా। రాత్రిస్తదవలుంపతు। యత్కించ దురితంమయి।
ఇదమహం మామమృతయోనౌ। సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

కేశవాయస్వాహా . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః।

ఆచమనము చేయని నీళ్ళను కుడిచేతిలో వేసికొని మంత్రమునుచ్చరించి ప్రాశనము చేయవలెను. (త్రాగవలెను).

పునర్మార్జనమ్ -

దధిక్రావ్ణో అకారిషం జిష్ణోరశ్వస్య వాజినః

సురభినో ముఖా కరత్ప్రణ ఆయుగ్ంషి తారిషత్

ఆపోహిష్ఠేతి నవర్చస్య సూక్తస్య సింధు ద్వీప అంబరీషోవా ఆపంగాయత్ర్యం

పంచమీ వర్ధమానా సప్తమీ ప్రతిష్ఠా అంతే ద్వే అనుష్టుభౌ మార్జనే వినియోగః॥

ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతన

మహేరణాయ చక్షసే యోవశ్శివతమో రసః

తస్య భాజయతే హనః ఉశతీరివ మాతరః

తస్మా అరంగమామవో, యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః

(పై మంత్రముతో మార్జనము చేసికొనవలెను)

హిరణ్యా వర్ణా శ్శుచయః పావకాః

యాసు జాతః కశ్యపోయాస్విoద్రః

అగ్నింయాగర్భం దధిరే విరూపా

స్తాన ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనా భవన్తు॥

యాసాగ్ం రాజా వరుణోయాతి

మధ్యేసత్యానృతే అవపశ్యజనానామ్

మధుశ్చుత శ్శుచయోయాః పావకా

స్తాన ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనా భవన్తు॥

యాసాం దేవాదివి కృణ్వన్తి

భక్షం యా అన్తరిక్షే బహుధా భవన్తి

యాఃపృథివీం పయసోన్దన్తి శుక్రాస్తాన

ఆపశ్శగ్గ్ స్యోనా భవన్తు॥

శివేనమా చక్షుసా పశ్య తాపశ్శివ
యాతను వోపస్పృశత త్వచం మే
సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సుషదోహువే
వోమయి వర్చో బలమోజో నిధత్త॥

అఘమర్షణమ్ -

ద్రుపదా దివముంచతు ద్రుపదా
ధివేమ్ముముచానః స్విన్నస్నాత్వీమలాదివ
పూత్యం పవిత్రేణే వాజ్యం। ఆపశ్శున్ధన్తు మైనసః॥

(గోకర్ణ ఆకారముగ అర చేతిలో నీళ్లు పోసికొని పై మంత్రమును చెప్పుచు ముక్కు వద్ద పెట్టుకొని పాపపురుషుని తలచుకొని ఆ నీళ్లను ఎడమ వైపున చల్లవలయును. ఆ నీటిని చూడకూడదు.)

(తరువాత ఆచమనము చేసి ప్రాణాయామము చేయవలెను)

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ
సవితృ నామక సూర్యాంతర్గత భారతీరమణ
ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత లక్ష్మీనారాయణ ప్రీత్యర్థం
ప్రాతః సంధ్యా వందనాంగ (మధ్యాహ్న, సాయం
సంధ్యా వందనాంగ) అర్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే॥

(అని నీళ్ళు చేతిలో పోసుకొని మూడు పర్యాయములు క్రింది మంత్రముతో అర్ఘ్యము యివ్వవలెను. దోసలితో యిచ్చుట ముఖ్యము)

అర్ఘ్య ప్రదానమ్

ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష ప్రాయశ్చిత్తార్థం పునరర్ఘ్య ప్రదాన మహం కరిష్యే॥

(... మరియొక మారు పై మంత్రముతో అర్ఘ్యము ఇవ్వవలెను)

(తరువాత కుడి చేతిలో నీళ్లు పోసికొని)

ఉద్యన్తమస్తం యన్త మాదిత్య మభిధ్యాయన్

కుర్వన్బ్రాహ్మణో విద్వాన్ సకలం భద్రమశ్నుతే

అసా వాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవసన్

బ్రహ్మ ప్యేతియ ఏవం వేద (అని పలికి ఆ నీళ్ళను) అసావాదిత్యో బ్రహ్మ (అని తన శిరస్సు చుట్టు త్రిప్పి పళ్ళెములో వదలి ఆచమనము చేయవలెను.)

అర్ఘ్య ప్రదానము

కుడి చిటికెన వేలుతో త్రికోణమును ఆచమనము చేయని నీళ్ళలో ముందుగా వ్రాసి, 1. హ్రీంకారము మధ్యభాగమున వ్రాసి, 2. కోణ శిరోభాగమున ఓం కారము, 3. కుడి వైపు భూః, 4. అడుగు భాగమున భువః, 5. ఎడమ భాగమున స్వః, 6. హ్రీంకారము క్రింద వం అని వ్రాసిన తరవాత ప్రతిచక్ష్య అను మంత్రమును ఉచ్చరించి తరువాత చేతిలో నీళ్ళు వేసికొని ఒకసారి కుడి చెవి దగ్గర తీసికొని వెళ్ళి దోసిలితో అర్ఘ్యమును లేచి నించుకొని అర్ఘ్య మెడిమెలను కొద్దిగా ఎత్తి అర్ఘ్య పాత్రలో వదలవలెను. ప్రతి సంధ్యావందనములోను నించుకోని అర్ఘ్య ప్రదానము చేయవలయును. అర్ఘ్యమును గాయత్రీ మంత్రముతో చేయవలెను. ఏహిత్వం అను మంత్రమునుండి రసోమృతం బ్రహ్మ వస్యరోమ్ మూడు మాట్లు అర్ఘ్య ప్రదానము చేయవలయును. ప్రాతఃకాలము నందు నక్షత్రము ఉన్నప్పుడు, మధ్యాహ్నమునందు సూర్యుడు శిరస్సునందున్నపుడు, సాయంకాలము సూర్యాస్తమయం సమయం. ఇది సరియైన వేళ ఈ సమయంను దాటితే ప్రాయశ్చితంగా నాల్గవ అర్ఘ్యమును ఇవ్వవలెను.

హృదయస్థాతు అను మంత్రముతో కుడిచేతిలో నీళ్ళు వేసుకొని తన చుట్టూ ప్రదక్షిణా కారముగా వేసుకొనుచు క్రింద కూర్చోవలయును.

ఆచమనము చేసిన తరవాత శుక్ల పక్షములో కేశవాది 12, ఇంద్రాది దేవతలు 10, ఆదిత్యాది నవగ్రహ దేవతలు 10 ఇట్లు తర్పణము అర్ఘ్య ప్రదానము చేసిన నీళ్ళతో ఒక్కొక్క సారి నీళ్ళు వదలవలెను. ఏకాదశి దినము ఇంద్రాది దేవతలకు - నవగ్రహ దేవతలకు తర్పణము చేయరాదు. కృష్ణ పక్షములో ఇదే రీతిగా సంకర్షణాదులుగా తర్పణము చేయవలయును.

॥ భూతోచ్చాటనమ్ ॥

అపసర్పంత్విత్యస్య మంత్రస్య వామదేవో భూతాన్యనుష్టుప్ భూతోచ్చాటనే విని...

అపసర్పంతు యే భూతా యే భూతా భువి సంస్థితాః।
యే భూతా విఘ్నకర్తారస్తే నశ్యంతు శివాజ్ఞయా॥
అపక్రామంతు భూతాద్యాః క్రూరాశ్చైవతు రాక్షసాః।
యే చాత్ర నివసంత్యేవ దేవతా భువి సంస్థితాః।
తేషామప్యవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే॥

భూతోచ్చాటనము

ఈ మంత్రమును చెప్పిన తరువాత ఎడమ భాగమున చిటికెను (అంగుష్ఠ తర్జనీలతో శబ్దమును) చేయవలెను.

॥ ఆసన శుద్ధి ॥

పృథివీతి మంత్రస్య మేరుపృష్ఠఋషిః। కూర్మోదేవతా। సుతలంఛందః। ఆసనే వినియోగః॥

ఓం పృథివిత్వయా ధృతా లోకాదేవిత్వం విష్ణునాధృతా।
త్వం చ ధారయ మాందేవి పవిత్రం కురు చాసనమ్॥
మాంచ పూతం కురుధరే నతో స్మి త్వాం సురేశ్వరి।
ఆసనే సోమ మండలే కూర్మస్కంధే ఉపవిష్టో స్మి॥

॥ ఓం భూర్భువస్స్వరోమ్। అనంతాసనాయనమః॥

ఓమిత్యే కాక్షరం బ్రహ్మ। అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్।
గాయత్రం ఛందం। పరమాత్మం సరూపమ్। సాయుజ్యం వినియోగమ్॥
ఆయాత్విత్యస్య మంత్రస్య వామదేవ ఋషిః। గాయత్రీ ప్రతిపాద్య
నారాయణో దేవతా। అనుష్టుప్ ఛందః। గాయత్ర్యావాహనే వినియోగః॥

ద్ధి

ఈ మంత్రమును ఉచ్చారణ చేయుచు కుడి మధ్య వ్రేలును భూమి మీద ఉంచవలెను.

॥ గాయత్ర్యావాహనమ్ ॥

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సంమితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే। యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ప్రతి ముచ్యతే। యద్రాత్రి యాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రియా త్ప్రతిముచ్యతే। సర్వ వర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి॥ ఓజో సి సహో సి బలమసి భ్రాజో సి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు స్సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీ మావాహయామి సావిత్రీ మావాహయామి ఛంద ఋషీనావాహయామి శ్రీయమావాహయామి బలమావాహయామి సరస్వతీమావాహయామి గాయత్రియా గాయత్రీచ్ఛందో విశ్వామిత్ర ఋషిః సవితా దేవతా అగ్నిర్ముఖం, బ్రహ్మశిరః విష్ణుర్హృదయం రుద్రశ్శిఖా పృథివీ యోనిః ప్రాణాపానవ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేత వర్ణా సాంఖ్యాయనస గోత్రా గాయత్రీ చతుర్వింశ త్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచ శీర్షోపనయనే వినియోగః

॥ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యమ్॥

॥ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

॥ఓమాపో జ్యోతీ రసో మృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సురోమ్॥

గాయత్రీ ఆవాహనము

ఓజోసి సహోసి అను మంత్రమును ఉచ్చరించుచు దోసిలిని మన వైపుకు చేసుకొనుచు ఆవాహన చేసుకొనవలెను. పంచశీర్ష ఉపనయనే వినియోగః అన్న తరువాత ప్రాణాయామము చేయవలెను.

॥ కరన్యాసః ॥

ఓం తత్సవితుః అంగుష్ఠాభ్యాం నమః। వరేణ్యం తర్జనీభ్యాం నమః।
భర్గోదేవస్య మధ్యమాభ్యాం నమః। ధీమహి అనామికాభ్యాం నమః।
ధియోయోనః కనిష్ఠికాభ్యాం నమః। ప్రచోదయాత్ కరతల కర పృష్ఠాభ్యాం నమః॥

కరన్యాస

తత్సవితుః అంగుష్ఠమలను (చేతి) సవరించుకోవలెను. వరేణ్యం రెండు చేతుల చూపుడు వ్రేళ్ళను సవరించుకోవలెను. భర్గోదేవస్య మధ్య మాంగుళీయములను - ధీమహి - అనామికా అంగుళీయములను ధియోయోనః కనిష్ఠికాంగుళీయములను సవరించుకోవలెను. ప్రచోదయాత్ మోచేతుల నుండి మణికట్టు వరకు సవరించుకోవలెను.

॥ హృదయాదిన్యాసః ॥

ఓం తత్సవితుః హృదయాయనమః। వరేణ్యం శిరసే స్వాహా।
భర్గోదేవస్య శిఖాయైవౌషట్। ధీమహికవచాయహుమ్।
ధియోయోనః నేత్రాభ్యాం వౌషట్। ప్రచోదయాత్ అస్త్రాయఫట్॥
ఓం భూర్భువస్సరోమ్ ॥ ఇతి దిగ్బంధః ॥

హృదయాదిన్యాసము

హృదయాయనమః అని హృదయమును కుడి చేతితో తాకవలెను. వరేణ్యం అని శిరస్సును శిఖాయైవేషట్ అని శిఖ (శిరస్సు చుట్టుగా) చేతిని త్రిప్పి చిటికెను కొట్టవలెను. నేత్రాభ్యాం వౌషట్ అని రెండు కళ్ళను తాకి చిటికెను కొట్టవలెను. అస్త్రాయఫట్ అని దేహము చుట్టూ చేతిని త్రిప్పి చిటికెను కొట్టవలెను.

॥ ధ్యానమ్ ॥

అస్యశ్రీ గాయత్రీ మంత్రస్య విశ్వామిత్ర ఋషిః। సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీనారాయణో దేవతా। శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే ధ్యానే వినయోగః॥

ధ్యేయః సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ నారాయణః సరసిజాసనసన్నివిష్టః। కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటి హారీ హిరణ్మయవపుః ధృతశంఖచక్రః॥

సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ప్రేరణయా సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ప్రీత్యర్థం యథాశక్తి ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే॥

ఓం॥ భూర్భువస్వః॥ తత్సవితుర్వరేణ్యం॥ భర్గోదేవస్య ధీమహి॥
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

పునః ప్రాణాయామః॥ కరన్యాసః॥ హృదయాదిన్యాసః॥

॥ ధ్యేయస్సదా . . . . ధృత శంఖచక్రః ॥
సవితృనామక . . . . ప్రీత్యర్థం
॥ ప్రాతః సంధ్యాంగ గాయత్రీ మంత్రజపః సంపూర్ణః

శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు

ధ్యానము

చేతులు జోడించి గాయత్రీ నామకుడైన భగవంతుని ధ్యానము చేయవలయును.

గాయత్రీ జపము

కుడిచేతి అనామికా క్రింద భాగముగా ప్రారంభించి, చిటికెన వ్రేలు క్రింది భాగము నుండి అనామికా పై భాగము తరువాత మధ్యమాంగుళి పై భాగము ఆ తరువాత తర్జనీ పై భాగము క్రిందుగా వచ్చి మధ్యమాంగుళి క్రింది భాగము వరకు 10 లెక్కపెట్టుచూ చేయవలయును. గాయత్రీ మంత్రము చేయునప్పుడు తులసీమాలకాని, మరి ఏ ఇతర మాలలుగాని, యజ్ఞోపవీతమును చేత బట్టి గాని గాయత్రి చేయకూడదు. అట్లు చేసినచో నిష్ఫలము, ప్రత్యవాయము అగును. ప్రాతః కాలమునందు కుడిచేతిని నాభికి ఆనించి ఎడమ చేతిని హస్తమునకు అడ్డముగా ఉండనిచ్చి మధ్యాహ్న సంధ్యా సమయమున కుడిచేతిని హృదయమునకు అభిముఖముగా ఉండనిచ్చి, సాయంకాలము ముఖము దగ్గర అధో ముఖముగా కుడిచేతిని పెట్టుకొని జపము చేయవలయును. జపమును మనస్సులో మాత్రము ఉచ్చారణ చేయవలయును.

జపము చేసిన పిమ్మట పూర్వము వలె ప్రాణాయామము కరన్యాసము, అంగన్యాసము, ధ్యానము చేసి గాయత్రీ మంత్రాన్ని భగవంతునికి అర్పణ చేయవలెను. గాయత్రీ మంత్రానికి మూడు రెట్లుగా ఓం ఓం నమో నారాయణాయ ఓం అని 108 మాట్లు జపము చేయవలెను. తరువాత గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఒకసారి ఉచ్ఛరించి సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణుడికి తర్పణములోని నీళ్ళను వదలవలెను. దశాంశము అనగా 10కి 1 మారు తర్పణము వదలవలెను.

ఉపస్థానము

(ప్రాతః సంధ్యావందనమపుడు తూర్పువైపుకు నిలబడి సూర్యునకు నమస్కారము చేస్తూ ఈ క్రింది మంత్రమును చెప్పవలెను.)

మిత్రస్య చర్షణీధృతః శ్రవో దేవస్య సానసిం
సత్యం చిత్ర శ్రవస్తమం, మిత్రో జనాన్యాతయతి
ప్రజానన్ మిత్రో దాధార పృథివీముతద్యాం
మిత్రః కృష్టీ రనిమిషాభిచష్టే మిత్రాయ
హవ్యం ఘృతవద్విధేమ ప్రసమిత్రమర్త్యో అస్తు,
పయస్వాన్యస్త ఆదిత్య శిక్షతివ్రతేన నహన్యతే
నజీయతే త్వోతో నైన మగుంవో అశ్నోత్యంతితో నదూరాత్
ఓం నమో బ్రహ్మణే నమో అస్త్వగ్నయేనమః పృథివ్యైనమ ఓషదీభ్యః
నమో వాచే నమో వాచస్పతయే నమో విష్ణవే మహతేకరోమి॥

దిక్కులకు నమస్కారము

తూర్పు	--	ఓం నమః ప్రాచ్యైదిశై - యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఎతాభ్యశ్చ నమో నమః
దక్షిణం	--	ఓం నమః దక్షిణాయైదిశే - -
పడమర	--	ఓం నమః ప్రతీచ్యై దిశే - -
ఉత్తరం	--	ఓం నమః ఉదిచ్యై దిశే - -
పై దిశకు	--	ఓం నమః ఊర్ధ్వాయైదిశే - -
క్రింది దిశకు	--	ఓం నమః అధరాయై దిశే - -
అంతరమునకు	-	ఓం నమః అంతరాయై దిశే - -

నమోనమోగంగా యముస యోర్మధ్యేయేవసంతి
తేమే ప్రసన్నాత్మానః చిరంజీవితం వర్ధయంతి
నమోనమో గంగా యమునయోర్మని భ్యశ్చనమః

సంధ్యాయైనమః సావిత్ర్యైనమః గాయత్ర్యై నమః
సరస్వత్యై నమః సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః దేవీభ్యో నమః
ఋషిభ్యో నమః గురుభ్యోనమః మునిభ్యో నమః
మాతృభ్యో నమః పితృభ్యోనమః ఆచార్యేభ్యో నమః
కామో . కార్షీన్మన్యుర కార్షీన్నమో నమః
ఓం పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాత్
ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ
యాగ్ంసదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణిచ
సాయం ప్రాతర్న మస్యంతి సామాసంధ్యాభి రక్షతు
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహణ హితాయచ
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః
ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని
బ్రాహ్మణే భ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యథాసుఖమ్॥

స్తుతోమయా వరదా వేదమాతా
ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా
ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం
మహ్యాం దత్త్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకం
నమో స్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే
సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే
సహస్ర కోటి యుగధారిణే నమః

ఆకాశాత్పతితం తోయం యథాగచ్ఛతి సాగరం
సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి॥
సర్వ వేదేషు యత్పుణ్యాం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం
తత్ఫలం సమవాప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్దనం

వాసనాద్వాసుదేవోసి వాసితంతే జగత్త్రయం
సర్వభూత నివాసోసి వాసుదేవ నమోస్తుతే

చతుఃస్సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః
శుభం భవతు . . . .
గోత్రోత్పన్నోహం . . . . శర్మ అహంభో అభివాదయే

యస్య స్మృత్యాచ నామోక్త్యా తపః సంధ్యా క్రియాదిషు।
న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సద్యో వందే తమచ్యుతం॥
మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తి హీనం రమాపతే।
యత్కృతంతు మయాదేవ పరిపూర్ణం తదస్తుమే॥

అనేన ప్రాతః స్సంధ్యా వందనేన భగవాన్ శ్రీ మధ్వాచార్యాణాం
హృత్కమల మధ్య నివాసి అనంతానంత కళ్యాణ
గుణ పరిపూర్ణ క్షీరాబ్ధిశాయి నిర్దోష జ్ఞానానందాత్మక
వాయు హనుమద్భీమ మధ్వాంతర్గత మాధవ రామకృష్ణ
వేద వ్యాసాత్మక భారతీరమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత
శ్రీ లక్ష్మీనారాయణః ప్రీయతాం ప్రీతో భవతు।
శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు (అని జలమును వదలవలెను.
మరల ఆచమ్య - కేశవాదులను పేర్కొనవలెను).

॥ఇతి యజుర్వేద ప్రాతః సంధ్యావందనము సంపూర్ణము.॥

॥ అథ మధ్యాహ్న సంధ్యా ॥

(ఆచమ్య) ఓం కేశవాయస్వాహ .... శ్రీ కృష్ణాయనమః
(ప్రాణాయామ) ప్రణవస్య .... భూర్భువస్స్వరోమ్ ॥
(సంకల్ప) శ్రీ గోవింద గోవింద .... రుభతిథౌ

భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత
శ్రీ విష్ణు ప్రేరణయా శ్రీ విష్ణు ప్రీత్యర్థం
మధ్యాహ్న సంధ్యా ముపాసిష్యే॥

(మార్జనమ్) ఆపోహిష్ఠేతి .... ఆపోజన యథాచనః॥

॥ జలాభి మంత్రణమ్ ॥

ఆపః పునంత్విత్యస్య మంత్రస్య పూత ఋషిః ।
ఆపోదేవతా। ఆష్టీ ఛందః। అపాం ప్రాశనే వినియోగః॥

ఓం ఆపః పునంతు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతుమాం
పునంతు బ్రహ్మణస్పతి ర్బ్రహ్మ పూతా పునాతుమాం॥
యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ॥
సర్వం పునంతు మామాపో సతాం చ ప్రతిగ్రహగుం స్వాహా॥

(అభిమంత్రించిన జలాన్ని ప్రాశనము చేయవలెను.)

(ఆచమ్య) కేశవాయస్వామా .... కృష్ణాయనమః

పునర్మార్జనమ్

దధిక్రావ్ణో . . . .
. . . . ఆపశ్శున్ధన్తు మైనసః

(ఆచమ్య) కేశవాయస్వాహ .... కృష్ణాయనమః
(ప్రాణాయామము) .... (సంకల్పము)

దేశకాలౌ సంకీర్త్య, ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం
శుభతిథౌ శ్రీ సూర్యాంతర్గత నారాయణ
ప్రీత్యర్థం మధ్యాహ్న సంధ్యార్ఘ్య ప్రదానమహం కరిష్యే

॥హగ్ంసద్ శుచిషద్ వసురంత
రిక్షసద్హోతా వేదిషద్ అతిథిర్
ద్రోణసత్ నృషద్వర సదృత సద్వ్యోమ
సదబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజాఋతం స్వాహా॥

ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి॥ ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥
(పై మంత్రముతో రెండు సార్లు అర్ఘ్యమును వదలవలెను)

॥కాలాతీత దోషపరిహారార్థం అర్ఘ్య ప్రదానమహం కరిష్యే॥

ఉత్తిష్ఠో త్తిష్ఠ గంతవ్యం పునరాగమనాయచ॥
ఉత్తిష్ఠదేవి స్థాతవ్యం ప్రవిశ్య హృదయం మమ।
అసా వాదిత్యో బ్రహ్మ।
నమో నమో గంగా యమున యోర్మధ్యే . . . .
గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ అగ్నిర్దేవతా ....
ఓం భూః బ్రహ్మ భూర్భుః వస్వరోం
శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ప్రేరణయా శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ
ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా గాయత్రీ అంగన్యాస, కరన్యాస
మహం కరిష్యే . . . .

తత్సవితుః అంగుష్ఠాభ్యాం నమః . . . .

శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ప్రేరణయా లక్ష్మీనారాయణ ప్రీత్యర్థం యథాశక్తి గాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే

. . . .

॥ గాయత్రీ మంత్ర జపం సంపూర్ణం ॥

॥ శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు ॥

చతుః స్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్య
శుభం భవతు . . . .
గోత్రోత్పన్నోహం . . . . శర్మ
అహంభో అభివాదయే

(ఆచమ్య) కేశవాయస్వాహ - కృష్ణాయనమః

తూర్పు దిక్కుకు నిలబడి చేతులను పైకెత్తి సూర్య ఉపస్థానమును చేయవలయును.

ఓం ఆసత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయన్న
మృతం మర్త్యంచ హిరణ్యయేన సవితార
థేన దేవోయాతి భువనానిపశ్యన్
ఉద్వయం తమ సస్పరి పశ్యన్తో జ్యోతి రుత్తరం
దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతిరుత్తమం
ఉదుత్యం జాతవేదసందేవం వహన్తి కేశవః
దృశే విశ్వాయ సూర్యం చిత్రం దేవానా
ముదగాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణ స్యాగ్నేః
అప్రాద్యావా పృథివీం అన్తరిక్షగ్ం
సూర్య ఆత్మా జగతస్తస్థుషశ్చ తచ్చక్షు
ర్దేవహితం పురస్తాచ్చు క్రముచ్చరత్

పశ్యేమ శరదశ్శతం జీవేమ శరదశ్శతం
నందామ శరదశ్శతం మోదామ శరదశ్శతం
భవామ శరదశ్శతం శృణువామ శరదశ్శతం
ప్రబ్రువామ శరదశ్శతం అజితాస్స్యామ శరదశ్శతం
జ్యోక్చసూర్యం దృశే యదగాన్మహ తోర్ణహత్
విభ్రాజమాన స్సలిలస్య మధ్యాధ్స మా వృషభో
లోహితాక్షః సూర్యో విపశ్చిన్మ నసాపునాతు
యస్మిన్ భూతంచ భవ్యంచ సర్వేలోకాః
సమాహితాః। తేనగృహ్ణో మిత్వామహం

ప్రజాపతినాత్వా మహ్యాం గృహ్ణామ్య సౌ।
యస్యవస్క్రు త్యాచ . . . .

మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనం సంపూర్ణం
శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు॥

(ఆచమ్య) కేశవాయస్వాహ . . . .

శ్రీ కృష్ణాయనమః

॥ అథ సాయం సంధ్యా ॥

(ఆచమ్య) ఓం కేశవాయస్వాహా . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః
(ప్రాణాయామ్య) ప్రణవస్య . . . . . . భూర్భువస్సరోమ్
(సంకల్ప) శ్రీ గోవింద గోవింద . . . . . శుభతిథౌ

భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ప్రేరణయా లక్ష్మీనారాయణ ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యా ముపాసిష్యే॥

మార్జనమ్ :-

ఆపోహిష్ఠేతి . . . . ఆపోజనయథాచనః

జలాభిమంత్రణమ్ :-

అగ్నిశ్చేత్యస్య మంత్రస్య హిరణ్య గర్భఋషిః।
అగ్ని మామన్యు మన్యు పతయో దేవతాః
ప్రకృతీ పురుషచ్ఛందః జలాభిమంత్రణే వినియోగః॥

అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యు పతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః
పాపేభ్యో రక్షంతాం। యదహ్నాత్
పాపమకార్షం। మనసావాచా హస్తాభ్యాం।
పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా। అహస్తదవలుంపతు॥
యత్కించ దురితం మయి। ఇదమహం
మామమృత యోనౌ। సత్యేజ్యోతిషి జుహోమిస్వాహా॥

(ఆచమ్య) కేశవాయస్వాహా . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః

పునర్మార్జనమ్ :-

దధిక్రా . . . . ఆపోజనయథాచనః॥
హిరణ్య వర్ణా . . . . బలమోజోనిదత్త॥

అఘమర్షణమ్ :-

ద్రుపదాదివ ముంచతు . . . . ఆపశున్దన్తు మైనస॥

అర్ఘ్య ప్రధానమ్ :-

ఆచమ్య, ప్రాణాయామ, దేశకాలౌ సంకీర్త్య, ఏవంగుణ
విశేషణ విశిష్టాయాం శుభ తిథౌ శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ
ప్రేరణయా లక్ష్మీనారాయణ ప్రీత్యర్థం సాయం
సంధ్యార్ఘ్య ప్రదాన మహం కరిష్యే॥

ఓం భూర్భువస్వః . . . . ప్రచోదయాత్
(మూడు పర్యాయములు అర్ఘ్యమును వదలవలెను)

(కాలాతీత దోష ప్రాయశ్చిత్తార్థం పునరర్ఘ్య ప్రదానమహంకరిష్యే)

॥ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ గంతవ్యం పునరాగమనాయచ
ఉత్తిష్ఠదేవి స్థాతవ్యం ప్రవిశ్యహృదయం మమ
అసావాదిత్యో బ్రహ్మ॥

ఆచమనము :- (కేశవాయస్వాహా . . . . కృష్ణాయనమః)

ఆసనం :-

ఓం పృథివీత్వయా ధృతా లోకాదేవిత్వం విష్ణునాధృతా।
త్వంచ ధారయ మాందేవి పవిత్రం కురుచాసనమ్॥
ఓం అనంతాసనాయనమః॥
ఓమిత్యేకాక్షరం . . . . పంచశీర్షోపనయనే వినయోగః

ప్రాణాయామః- ఓం భూః . . . . బ్రహ్మ భూర్భువః సువరోమ్

కరన్యాసః-

ఓం తత్సవితుః అంగుష్టాభ్యాం . . . .

కరతల కరపృష్టాభ్యాం నమః

ఓం తత్సవితుః హృదయాయనమః

ప్రచోదయాత్ అస్త్రాయఫట్.

ఇతి దిగ్భంధః . . . . . . ధృత శంఖ చక్రః

శ్రీ విష్ణుప్రేరణయా విష్ణుప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యా గాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే . . . .

॥సాయం సంధ్యా గాయత్రీ మంత్ర జపః సంపూర్ణః. శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు॥

పశ్చిమ దిక్కుకు నిలబడి సంధ్యోపస్థానము చేయవలయును.

ఇమంమే వరుణ శృధీహవ మద్యాచ మృడయ
త్వామవశ్యురాచకే తత్వాయామి
బ్రహ్మణా వందమాన స్తదాశాస్తే యజమానో
హవిర్భిః అహేళమానో వరుణేహబో ధ్యురుశగ్ం
సమాన ఆయుః ప్రమోషిః
యచ్చిద్ధితేవిశోయథా ప్రదేవ వరుణ వ్రతం
మినీమసిద్య విద్యవి యత్కిం చేదం
వరుణ దైవ్యే జనే భిద్రోహం మనుష్యాశ్చరామసి
అచిత్తి యత్తవ ధర్మాయయోపి మమానస్త
స్మాదేనసో దేవ రీరిషః
కితవాసో యద్రిరిపుర్న దీవి యద్వాఘా
సత్యముత యన్న విద్మ
సర్వాతావిష్య శిధిరేవదేవా ధాతేశ్యామ వరుణ ప్రియాసః॥

ఓం నమః ప్రతీచ్యై దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః

ఓం నమః ఉదీచ్యై దిశే . . . .

ఓం నమః ప్రాచ్యై దిశే . . . .

ఓం నమః దక్షిణాయై దిశే . . . .

. . . .

ఓం నమో నమో గంగా . . . .

శ్రీ వాసుదేవ నమోస్తుతే

చతుః సాగర పర్యంతం . . . .

. . . .

యస్యస్మృత్యాచ . . . .

. . . .

అనేన సాయం సంధ్యావందనేన భగవాన్ శ్రీ మధ్వాచార్యాణాం

. . . . ప్రీయతాం ప్రీతోభవతు

॥ శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు ॥

అథ యజ్ఞోపవీత ధారణ విధి

ఉపాకర్మ రోజు, యజ్ఞోపవీతము తెగినను, జాతా శౌచము అనగా పురుటి వచ్చిన తరువాతగాని, మృతా శౌచము అనగా మైల వెళ్ళిన తరువాత గాని నూతన యజ్ఞోప వీతము ధారణము చేయునపుడు లేదా ఉపనయనమునకు అంగముగా యజ్ఞోపవీత ధారణకు ఈ విధానమును ఆచరించవలయును.

ఆచమనము - ప్రాణాయామము - సంకల్పము - శుభ తిథౌ అనిన తరువాత **భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ ప్రేరణయా . . . . ప్రీత్యర్థం మమ ఆత్మనః శృతిస్మృతి పురాణోక్త ఫల ప్రాప్త్యథకం శ్రౌత స్మార్త కర్మానుష్ఠాన సిద్ధ్యర్థం యజ్ఞోవవీతధారణం తదంగ తత్సంస్కారంచ కరిష్యే** (అని నీళ్ళు వదలవలెను).

ముందు పదిమాట్లు గాయత్రీ మంత్రముతో అభిమంత్రించిన నీళ్ళతో యజ్ఞోప వీతమును ప్రోక్షణ, తరువాత ఆపోహిష్ఠా అను మంత్రముతో గూడ ప్రోక్షించి ఆ తరువాత **యజ్ఞోపవీతమును** అభిమంత్రించవలయును.

బ్రహ్మ జజ్ఞానం గౌతమో వామదేవో బ్రహ్మ త్రిష్టుప్ 1 సూత్ర కరణేవిని యోగః ॥ఓం బ్రహ్మ జజ్ఞానం ప్రథమం పురస్తా ద్విసీమతః సురుచోవేన ఆవః॥ సబుధ్న్యా ఉపమా అస్యవిష్టాః సతశ్చయోని మసతశ్చవివః॥ ఇదం విష్ణుః కాణ్వోమేధా తిథిర్విష్ణు ర్గాయత్రీ సూత్ర త్రిగుణీకరణేవినియోగః। ఓం ఇదం విష్ణుర్విచక్రమే త్రేధా నిదధేపదం। సమూళ్హమస్య పాంసురే। ఈ రెండు మంత్రములతో యజ్ఞోపవీతమును రెండు మోకాళ్ళకు **వేసుకొని కుడిచేతితో త్రిప్పవలెను.** త్ర్యంబకం మైత్రావరుణిర్వశిష్ఠో రుద్రోనుష్టుప్। గ్రంథి **బంధనే నియోగః। ఓం త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనం। ఉర్వారుక మివ** బంధనాత్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్॥ గ్రంథిని ముట్టవలెను. బ్రహ్మణేనమః సూత్రోత్పాదకం బ్రహ్మాణం తదం తర్యామిణం విష్ణు మావాహయామి। రుద్రాయనమః తద్గ్రంధిదాతారం రుద్రం తదంత ర్యామిణం భారతీరమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ సంకర్షణం ఆవాహయామి. ఇవి రెండు చెప్పిన తరువాత యజ్ఞోపవీతములో ఉన్నటు వంటి 9 పోగులలోను భగవంతుడిని ఆవాహన చేయవలయును. 1. ఓంకారాయనమః, ఓంకార వాచ్యమనిరుద్ధ మావాహయామి, 2. అగ్నయేనమః అగ్న్యం తర్యామిణం భా ముతర్గత ప్రద్యుమ్నమా వాహయామి, 3. నాగాయనమః నాగాంతర్యామిభాము

సంకర్షణమా... 4. సోమాయనమః సోమాంతర్గత భా.ము. వాసుదేవ... 5. పితృభ్యోనమః తదుతర్గత భా.ము. నారాయణాయమా... 6. ప్రజాపతయేనమః తదంతర్గత భ.ము. వాసుదేవాయ, 7. వాయువేనమః తదంతర్గత భా.ము ప్రద్యుమ్నా... 8. సూర్యాయనమః తదంతర్గత భా.ము. సంకర్షణ... 9. విశ్వన్‌దేవాన్ తదంతర్గత భా.ము. అనిరుద్ధ వాహయామి ॥ఓం అసునీతే పునరస్మాసు చక్షుః పునః ప్రాణమిహనోధేహి భోగం జ్యోకృశ్యేమ సూర్య ముచ్చరంత మనుమతే మృళయానః స్వస్తి॥ ఈ మంత్రముతో ప్రాణ ప్రతిష్ఠ అనగా సన్నిధానమును ధ్యానించి పూజ చేసి పదిమాట్లు గాయత్రీ జపము చేసి సూర్యునికి చూయించి శ్రీవామనమూర్తిని ధ్యానించి మమబ్రాహ్మణ్య సిద్ధ్యర్థం వహామిత్వామతంద్రితః ।పావిత్ర్యం జలమాయుష్యం శ్రీయంకాంతిమరోతగాం। హరి తద్భక్త సేవాంచ సదాకురు జగత్రియ। ఈ రీతిగా ప్రార్థనా చేసి యజ్ఞోపవీత మిత్యస్యముత్రస్య పరబ్రహ్మ పరమాత్మా త్రిష్టప్ శ్రౌతస్మార్త నిత్యకర్మానుష్ఠాన సిద్ధ్యర్థే యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే అని యజ్ఞోప వీతమును శిరస్సుపై భాగములో కుడిచేతిని నాభి దగ్గర ఎడమ అరచేతిని అధోముఖంగా ఉంచుకొని - యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే యత్‌సహజం పురస్తాత్ ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః। ఈ మంత్రమును చెప్పి ముందుగా కంఠమునందు ధరించి కుడి చేతిని పైకి ఎత్తవలెను. యజ్ఞోపవీతము ఎడమ భుజమునందు ఉన్నచో సవ్యము. కుడి భుజము మీద ఉన్నచో అపసవ్యమగును. ఎల్లప్పుడు సవ్యముగా ఉండవలెను. కొన్ని విశేష కార్యముల యందు మాత్రము సమయానుసారముగా ధరించవలయును.

తరువాత - గాయత్రీ వేదమాతాసి సూత్ర రూపేణ తిష్ఠసి పూర్వ సూత్రగతం తేజః నూతనే స్థాపయామ్యహం అని నూతన మరియు పాత యజ్ఞోపవీతములు శరీరముపై ఉన్నపుడే చేర్చి ఘర్షణ చేయవలయును. ఉపవీతం భిన్న తంతుం జీర్ణ కశ్మల దూషితం। విసృజామి జలే బ్రహ్మన్ వర్చో దీర్ఘయురస్తుమే అని మంత్రము చెప్పి పాత యజ్ఞోప వీతమును నడుము క్రింద నుండి తీసి కాళ్ళకు తగుటనీయకుండి నీటిలో వేయ వలెను.

॥ ఇతి యజ్ఞోపవీత ధారణ విధిః ॥